

## ゲーム障害を知っていますか？

自粛生活の長期化により、多くの人のゲームやスマホの使用時間が増えています。ゲームをやめられなくなると日常生活に多くの支障が出て、治療が必要になることもあります。ゲーム障害は、スマホなどを使ったゲームがやめられず日常生活に長く支障をきたしている状態です。

世界保健機構 (WHO) が作成する国際疾病分類 (ICD) の最新版 (ICD-11) に、「ゲーム障害」が正式な病気として初めて分類されました。

### ゲーム障害を診断する基準

- ①ゲームのコントロールができない (ゲーム時間を減らそうと思ってもできない等)
- ②ゲームを他の何よりも優先する (勉強よりゲーム優先でゲーム中心の生活になっている等)
- ③ゲームにより問題が起きているがゲームを続ける、またはエスカレートさせる

をすべて満たし、ゲームによるいろいろな問題が深刻である場合、ゲーム障害と診断されます。

## こんなことはありませんか？

- 深夜までゲームをして朝起きられず遅刻や欠席をする
- 深夜までゲームやスマホを見ているため昼夜逆転している
- 深夜までゲームやスマホを見て睡眠時間が少なくなり、授業中眠くなる
- いつでもゲームやスマホが気になり、やる気や考える力が低下する
- ゲームやSNS疲れて、勉強に集中できない
- ゲームやSNS疲れて、頭痛・目の疲れ・肩こり・腰痛がある
- ゲームやネットばかりしていて体力や持久力がなくなる

1つでも当てはまる人は、ゲームやスマホの時間を見直す必要があります



## どうしたらいいの？

### タイムスケジュール表で 自分の生活をチェックしよう

自分の1日の生活リズムを振り返り、ゲームやスマホをいつ・どのくらい使っているのか、そのために何に支障が出ているのかを把握しよう



### 自分のためのルールを作ろう

- ・ベッドにスマホを持ち込まない
- ・ゲームは1日2時間までにする
- ・ゲームは夜9時までにするなど

自分でできそうにない人は家族の人や先生やカウンセラーに相談してね

